

Was Sie über Prävention, Ursachen und Symptome von Leberzirrhose wissen sollten

Die Leber zu schützen ist für Boxer selbstverständlich. Der sogenannte „Leberhaken“ - ein Schlag unter die rechten untersten Rippen - führt meistens beim Getroffenen zum Knockout. Dass die Leber als lebenswichtiges und komplexes Organ auch außerhalb des Boxringes besonderen Schutz und Aufmerksamkeit verdient, sollten alle Menschen wissen und im Alltag berücksichtigen. Wenn die Leber über Jahre hinweg chronisch erkrankt ist, kann dies zu einer Leberzirrhose führen. Dies ist eine bindegewebige Vernarbung, die alle Leberfunktionen beeinträchtigen kann. Oft bleibt diese ernsthafte Erkrankung über einen langen Zeitraum unentdeckt und kann unter anderem zur Entstehung von Leberzellkrebs führen.

Um auf die Bedeutung der Früherkennung, Prävention und die Notwendigkeit der Aufklärung aufmerksam zu machen, informieren die Ausrichter des 24. Deutschen Lebertages im Vorfeld des bundesweiten Aktionstages über die Gefahr der Leberzirrhose. Der Deutsche Lebertag am 20. November 2023 hat das Motto: „Kennen Sie Ihre Leberwerte?“ und wird von der Gastro-Liga e. V., der Deutschen Leberhilfe e. V. und der Deutschen Leberstiftung ausgerichtet.

Bereits vor über 500 Jahren zeichnete der vielseitige Künstler und Wissenschaftler Leonardo da Vinci bei einer Autopsie die erste Leberzirrhose der Medizingeschichte. Die diagnostischen Möglichkeiten der modernen Medizin ermöglichen es, eine Leberzirrhose – oder deren Vorstufen Leberentzündung (Hepatitis) und Leberfibrose – bereits zu Lebzeiten exakt zu diagnostizieren. Trotzdem wird in vielen Fällen die Leberzirrhose erst dann festgestellt, wenn die Symptome bereits gravierend und irreversible Schäden an der Leber aufgetreten sind. Häufig geht eine Leberzirrhose über Jahre mit keinen oder nur unspezifischen Symptomen wie beispielsweise Appetitmangel, Müdigkeit oder Gewichtsverlust einher, die von den Betroffenen nicht mit einer Lebererkrankung in Verbindung gebracht werden. Zudem hält sich in der Bevölkerung weiterhin das unzutreffende Vorurteil, dass nur Alkohol zu einer ernsthaften Lebererkrankung führen kann.

„Bei der Frage, was der Leber schaden und beispielsweise zu einer Leberzirrhose führen kann, denken die meisten Menschen vermutlich zuerst nur an Alkohol und dass beim Betroffenen ein erhöhter Alkoholkonsum vorliegen muss. Doch das ist nicht richtig. Neben übermäßigem Alkoholkonsum, der nach wie vor zu den Hauptursachen für Leberzirrhose zählt, können auch Viruserkrankungen wie Hepatitis B und C, Fettlebererkrankungen, Autoimmunerkrankungen und Stoffwechselstörungen zu Leberzirrhose führen“, erklärt Prof. Dr. Christoph Sarrazin, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Leberhilfe e. V., und ergänzt: „Eine Leberzirrhose entwickelt sich meistens über Jahre bis Jahrzehnte hinweg, anfangs oftmals völlig ohne Symptome und wird deswegen häufig nicht diagnostiziert. Leberzellkrebs als schwere Komplikation tritt in der Regel erst bei Patienten mit Leberzirrhose auf. Doch es gibt auch Ausnahmen bei der Entstehung von Leberzellkrebs: Beispielsweise kann eine Infektion mit dem Hepatitis-B-Virus ohne Zirrhose zu Leberzellkrebs führen. Auch bei der nicht-alkoholischen Fettleberentzündung kann Leberzellkrebs auftreten, bevor eine Zirrhose vorliegt. Die Leberzirrhose ist in vielen Fällen vermeidbar und behandelbar, vorausgesetzt, sie wird frühzeitig erkannt. Mit dem Motto des diesjährigen Deutschen Lebertages ‚Kennen Sie Ihre Leberwerte?‘ möchten wir dazu ermutigen, die Lebergesundheit ernst zu nehmen und Vorsorgemaßnahmen zu ergreifen.“

Der häufigste Grund für eine Lebertransplantation in den westlichen Ländern ist heute die Leberzirrhose. In Deutschland hat die Leberzirrhose von allen chronischen Erkrankungen, die eine Krankenhaus-Einweisung erfordern, die höchste Sterblichkeitsrate. Die Zahl der Krankenhauseinweisungen mit Leberzirrhose hat sich trotz der Einführung hochwirksamer antiviraler Medikamente gegen Hepatitis C bundesweit erhöht. Dabei ist die Vermeidung oder die Früherkennung einer Leberzirrhose mit den folgenden wichtigen Maßnahmen erreichbar:

Gesunde Lebensweise

Ein moderater Alkoholkonsum, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige körperliche Aktivitäten sind entscheidende Faktoren, um die Lebergesundheit zu erhalten.

Fettlebererkrankungen können auch ohne übermäßigen Alkoholkonsum auftreten, betreffen etwa ein Viertel der deutschen Bevölkerung und werden insbesondere bei Menschen mit Diabetes mellitus und Übergewicht beobachtet. Bezeichnet werden diese seit Kurzem als MASLD. Dies steht für die englische Abkürzung „Metabolic Dysfunction-associated Steatotic Liver Disease“, also Stoffwechselstörung-assoziierte steatotische Lebererkrankung). Solche stoffwechsel-bedingten Fettlebererkrankungen sind immer häufiger die Ursache für eine Leberzirrhose.

Impfungen

Schutzimpfungen gegen Hepatitis B schützen vor Ansteckung und können damit auch Zirrhose und Leberzellkrebs aufgrund einer chronischen Hepatitis B verhindern.

Früherkennung

Gesundheitschecks können helfen, Lebererkrankungen frühzeitig zu erkennen, um diese effektiv behandeln zu können. Die Untersuchung der Leberwerte im Blut (GPT, GOT und GGT) kann einen ersten Hinweis auf eine Lebererkrankung liefern. Gesetzliche Krankenkassen bieten ihren Versicherten ab einem Alter von 35 Jahren an, sich im Rahmen der „Gesundheitsuntersuchung“ einmalig auf Hepatitis B und C untersuchen zu lassen. Chronische Hepatitis B ist medikamentös behandelbar und Hepatitis C heute fast immer heilbar.

Risikobewusstsein

Menschen mit einem erhöhten Risiko wie etwa Personen mit familiärer Vorbelastung, Adipositas oder bestimmten Krankheiten, sollten besonders auf ihre Lebergesundheit achten.

Aufklärung

Es ist wichtig, das Bewusstsein für die Leber und Lebererkrankungen zu schärfen und Informationen über Prävention und Früherkennung zugänglich zu machen.

Bis vor Kurzem wurde das Stadium einer Leberzirrhose als nicht rückbildungsfähig angesehen. Seit einigen Jahren hat sich aber gezeigt, dass in gewissen Fällen die Leber zumindest im Anfangsstadium der Zirrhose doch noch ein gewisses Rückbildungs- und Erholungspotenzial hat. Dieses kann sich aber nur entfalten, wenn es konsequent gelingt, die auslösenden Ursachen wie Hepatitisviren, Alkohol oder einen Lebensstil mit ungesunder Ernährung und wenig Bewegung zu beseitigen. Wird eine Rückbildung der Zirrhose nicht erreicht, besteht die Hoffnung, durch eine entsprechende Therapie und den kompletten Verzicht auf lebertoxische Substanzen den Leberzustand im aktuellen Stadium zu erhalten und ein weiteres Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern. Gelingt auch dies nicht, sei es durch Therapieversagen oder weiteren Konsum, ist im Lauf der Zeit mit dem kompletten Funktionsverlust der Leber zu rechnen. Dann kann nur eine Lebertransplantation das Leben des Patienten retten.

Mehr Informationen zum 24. Deutschen Lebertag und alle bislang im Rahmen des diesjährigen Deutschen Lebertages veröffentlichten Presseinformationen finden Sie unter: <http://www.lebertag.org>